Introduzione

Gentile Cliente,

Di solito la preparazione di un pasto casalingo richiede molto tempo, dal taglio degli ingredienti fino al momento di servire in tavola. E' necessario affettare, tagliare a dadini, grattugiare, lavare ed asciugare gli ingredienti, mantenendoli freschi, per poi disporli sui piatti da portata ed infine servire. Non solo la preparazione dei cibi è un'attività che richiede molto tempo ma che necessita anche dell'utilizzo di svariati utensili da cucina: coltelli, ciotole, taglieri e molti altri attrezzi che non sempre sono a portati di mano e occupano di solito molto spazio. Salad Chef Junior di Genius è un sistema geniale appositamente studiato per la preparazione di insalate, verdure, macedonie di frutta e molto altro! Nelle pagine seguenti troverete a vostra disposizione una vasta gamma di ricette deliziose e salutari che possono essere preparate velocemente e con facilità grazie al vostro Salad Chef Junior. Potrete così portare in tavola fresche insalate di verdura e macedonie di frutta, zuppe, stufati, contorni vegetariani o piatti principali come soufflé, gratin, cibi preparati con wok, dessert e pasticcini. Il vostro Salad Chef Junior renderà la preparazione dei vostri piatti un'esperienza davvero piacevole e squisitamente genuina! Divertitevi a cucinare e... buon appetito!

Il vostro Genius-Team

Indice dei Contenuti

Ricette

Minestre

Insalate

Secondi

Dessert

Informazioni sul Prodotto

Istruzioni per l'uso del COPERCHIO DA TAGLIO SALAD CHEF JUNIOR:

①

Posizionare il coperchio da taglio sulla ciotola con le alette di fissaggio rivolte verso l'alto. Fissare le clip esterne sul bordo della ciotola poi spingere le alette verso il basso fino a quando non si avverte un click.

②

Alzare lo stampo e posizionare al suo interno l'inserto di taglio. Far scivolare l'inserto di taglio nell'apertura in modo che appoggi sul bordo del coperchio. A questo punto premere verso il basso fino a quando l'inserto di taglio non è posizionato bene sul bordo.

Attenzione!
Quando aprite lo stampo del vostro Salad Chef Junior, non tenetelo mai nella parte in fondo dell'apertura, in quanto ciò può risultare rischioso nel momento in cui viene alzato lo stampo (le dita possono rimanere intrappolate).

③

Posizionare il cibo che desiderate affettare sopra l'inserto di taglio. Se intendete tagliare dei cibi di grandi dimensioni, teneteli in piedi e premete leggermente verso il basso con lo stampo in modo che non scivolino via. Per i cibi dotati di buccia come ad esempio peperoncini, mele o pere, si consiglia di posizionarli con la buccia rivolta verso l'alto. In questo modo il taglio risulterà più semplice.

④

Aprire le alette di fissaggio poste sul coperchio da taglio come segue: alzare le alette sui lati del coperchio.

⑤

Poi rimuovere le clip esterne dai lati della ciotola ed alzare il coperchio da taglio.

Informazioni sul Prodotto

Attenzione – Inserto di taglio!

- Quando inserite l'inserto di taglio nel coperchio da taglio, assicuratevi che la manovella curva sia rivolta verso l'alto. Se inserito correttamente, l'inserto di taglio sarà posizionato sul coperchio con il lato verde rivolto verso l'alto (fare inoltre riferimento all'adesivo sul coperchio da taglio). Per rimuovere l'inserto di taglio, alzare leggermente la manovella curva.
- Gli inserti di taglio devono essere sempre conservati all'interno delle apposite custodie protettive fornite in dotazione. In questo modo le lame risulteranno affilate più a lungo e si eviteranno incidenti. Assicuratevi inoltre che l'inserto di taglio sia inserito nel lato corretto all'interno della custodia protettiva, cosi che la manovella curva sia perfettamente in linea con la fessura (vedere l'adesivo sulla custodia protettiva).

Consigli Utili:

- Prima del loro utilizzo, sciacquare gli inserti di taglio sotto acqua corrente. Le lame bagnate tagliano meglio e richiedono meno pressione. Durante il taglio degli ingredienti freschi, le lame vengono mantenute umide grazie all'acqua delle verdure, per esempio.
- Per **tritare** gli ingredienti, è sufficiente posizionarli sull'inserto di taglio. Per preparare una minestra di patate, per esempio, per prima cosa tagliare le patate a spicchi grossi. Per farle a dadini, sistemare i pezzi uno sopra l'altro sull'inserto di taglio. Lo stesso procedimento può essere utilizzato per cetrioli, zucchine, ecc.
- Per tagliare gli ingredienti **a fiammifero**, ad esempio per preparare delle patatine fritte, posizionare la patata per il lungo sull'inserto di taglio. E' possibile anche preparare deliziosi bastoncini di cetrioli, carote, mele, ecc., facili da intingere in salse e condimenti.

Funzione autopulente:

Il vostro Salad Chef Junior è dotato di uno stampo con funzione autopulente. Alzare lo stampo e rimuovere l'inserto di taglio. Premere il pulsante (quello con la scritta "Push") in alto. Verrà cosí attivato automaticamente il piatto trasparente integrato che è in grado di pulire e rimuovere anche il più piccolo residuo di cibo dalla griglia.

Attenzione!

Assicuratevi che nel coperchio da taglio non vi sia alcun inserto di taglio inserito prima di premere il pulsante della funzione autopulente. Diversamente, la funzione autopulente non verrà attivata. Inoltre, ciò potrebbe rovinare le lame o danneggiare il piatto trasparente.

Informazioni sul Prodotto

Inserto di taglio	Dimensioni Lama	Esempi di utilizzo
Inserto di taglio a cubetti fine / fiammiferi fine		
1a Inserto di taglio a cubetti fine / fiammiferi fine	6 x 6 mm	■ Scalogno, aglio, cipolla, peperoni, peperoncini per intingere in salse oppure come ingredienti per zuppe o condimenti ■ Carni fredde per insalate di carne o soufflé ■ Cetrioli, funghi, carote, zucchine, patate, pomodori per piatti di verdura
1b Inserto di taglio a fette fine / fiammiferi fine	6 x 18 mm	
Inserto di taglio a cubetti medi / fiammiferi medi		
2 Inserto di taglio a cubetti medi / fiammiferi medi	12 x 12 mm	■ Patate – p. e. crude per patatine fritte o cotte per insalata di patate ■ Cetrioli, peperoncini, cipolle, pomodori, carote, sedano, rape, porri, ravanelli, zucca o funghi per insalate, piatti di verdura o come ingredienti per zuppe ■ Uova bollite, prosciutto cotto, mortadella per insalate ■ Formaggi come formaggio di capra o mozzarella per piatti mediterranei ■ Mele, pere, pesche, albicocche, fragole o banane per macedonie di frutta
Inserto di taglio a fiammiferi grossi / fette grossi		
3 Inserto di taglio a fiammiferi grossi / fette di grosse dimensioni	12 x 36/48 mm	■ Insalata ghiaccio, radicchio, lattuga romana, indivia, cavolo rosso o bianco, cime di rapa per insalate ■ Peperoni, prosciutto cotto, funghi, patate, zucchine per stufati o soufflé ■ Mele, banane, pere, ananas, melone, papaya per macedonie di frutta ■ Petto di pollo cotto per insalate di pollo
Inserto di taglio a cubetti grossi		
4 Inserto di taglio a cubetti grossi / pezzi grossi	24 x 24 mm	■ Insalata ghiaccio, radicchio, insalata romana, indivia, cavolo rosso o bianco, cime di rapa per insalate ■ Cipolle, peperoncini, zucca, funghi, patate, cetrioli, zucchine per insalate, piatti di verdura o come ingredienti per zuppe ■ Prosciutto cotto o ingredienti cotti per insalate ■ Mele, pere, pesche, albicocche, ananas, melone, papaya, mango o banane per macedonie di frutta

Salad chef Junior che avete acquistato può non contenere tutte le dimensioni di lama menzionate sopra. Le ricette presenti possono essere anche preparate con lame differenti da quelle indicate. Fare attenzione: nel caso si usi una lama più piccola, il tempo di cottura o di marinatura sarà più breve rispetto all'utilizzo di una lama più grande.

Informazioni sul Prodotto

Istruzioni per l’utilizzo del COPERCHIO CENTRIFUGA:

①

Inserire gli ingredienti dopo averli lavati all’interno dell’apposito cestello e posizionare il cestello nella ciotola alta.

②

Posizionare il coperchio centrifuga sopra la ciotola con le alette di fissaggio rivolte verso l’alto. Agganciare le clip esterne ai bordi della ciotola (come da illustrazione) e premere le alette verso il basso fino a quando non si avverte un click. Ora il coperchio è saldamente fissato alla ciotola e pronto a girare!

③

Alzare la manovella ad anello posta al centro del coperchio in posizione verticale. Poi girare la manovella con una mano, tenendo ferma la ciotola con l’altra.

④ Eliminare l’acqua in eccesso attraverso le apposite fessure sul coperchio centrifuga.

⑤ Aprire le alette di fissaggio sul coperchio centrifuga come segue: alzare le alette poste sui lati del coperchio. Poi rimuovere le clip esterne dai lati della ciotola e togliere il coperchio. Ora potete togliere i vostri ingredienti asciutti dal cestello.

Utilizzate il cestello piccolo allo stesso modo.
Entrambi i cestelli possono essere utilizzati solamente alla ciotola grande Salad Chef Junior (4.5 l).

Informazioni sul Prodotto

Utilizzi

Cestello grande:

- Insalate come ad esempio insalata ghiaccio, radicchio, insalata romana, indivia, cavolo rosso o bianco, cime di rapa.
- Tutti i tipi di pasta
- Verdure cotte come patate, carote, rape, broccoli, ecc.

Cestello piccolo:

- Piccoli pezzi di frutta o frutti di bosco come fragole, more, lamponi, ecc.
- Verdure in scatola come fagioli, carote, mais, funghi
- Erbe fresche
- Pesce (es. gamberetti, cozze, polpa di granchio) e molti altri

I cestelli sono anche ideali per scolare la pasta, le patate, le verdure in scatola, ecc.

Pulizia e manutenzione

Tutte le parti che compongono il sistema Salad Chef Junior devono essere pulite la prima volta dopo l'acquisto e dopo ogni utilizzo. Le parti possono essere lavate sotto acqua corrente con un normale detersivo per i piatti. Il coperchio da taglio, comprese le parti removibili, la ciotola e gli inserto di taglio possono essere lavati in lavastoviglie.

Per una corretta pulizia, smontare il coperchio da taglio come segue:

①

Alzare lo stampo in posizione verticale (a 90°) e tirare verso l'alto così che lo stampo fuoriesca.

② Aprire le alette di fissaggio poste sul coperchio e rimuovere il coperchio dalla ciotola (vedere illustrazione).

COPERCHIO SALVA-FRESCHEZZA

Per mantenere i cibi freschi, conservarli o trasportarli comodamente, è possibile chiudere ermeticamente la ciotola tramite il coperchio salva-freschezza. E' uno speciale coperchio dotato di una chiusura integrata in silicone con funzione sottovuoto, in grado di mantenere freschi i vostri cibi più a lungo.

Zuppa di cipolle alla francese

Ingredienti per 4 porzioni:
450 g di cipolle
50 g di burro
1 ctv d'olio
1 litro di brodo di carne
50 ml di vino bianco
Sale
Pepe macinato fresco
1 spicchio d'aglio
Pane bianco a fette
Formaggio

Preparazione:
Pelare le cipolle, tagliarle a metà e a pezzetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Riscaldare il burro e l'olio in una padella, aggiungere le cipolle e rosolarle a fuoco medio fino a imbiondirle. Versare il brodo di carne e lasciar sobbollire per ca. 15 minuti. Aggiungere il vino bianco, condire con sale e pepe e continuare la cottura per altri 5-10 minuti. Pelare l'aglio e tagliare le estremità dello spicchio. Grattugiare il formaggio sopra il pane e cuocere in forno pre-riscaldato fino a far sciogliere il formaggio che dove formare una crosticina dorata.
Servire immediatamente.

Zuppa di verdura all'asiatica

Ingredienti per 4 porzioni:
50 g di prosciutto cotto
1 cipolla piccola
1 carota
½ peperone rosso
½ peperone verde
25 g di funghi cinesi già bagnati
1 peperoncino
1 ctv d'olio di semi di sesamo
50 g di vermicelli di riso
3 ctv d'aceto
2 ctv di salsa di soya
1 litro di brodo di carne
Sale
Pepe macinato fresco

Preparazione:
Tagliare a striscioline il prosciutto cotto (inserto di taglio 3). Pelare la cipolla e la carota, tagliarle a metà per il lungo e a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Pelare il sedano e tagliarlo a fette. Tagliare a metà i peperoni, eliminare filamenti e torsolo interno e lavare. Scolare i funghi e strizzarli leggermente. Tagliare sedano, peperoni e funghi a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4). Tagliare a metà il peperoncino, eliminare i semi, lavarlo e tagliarlo a pezzettini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Riscaldare l'olio di semi di sesamo in una padella e friggervi il peperoncino. Aggiungere le striscioline di prosciutto e rosolare. Aggiungere quindi i vermicelli di riso, l'aceto e il brodo di carne e far sobbollire per 5 minuti. Infine condire con sale e pepe e servire.

Minestrone

Ingredienti per 4 porzioni:
250 g di fagioli borlotti
1 piccolo cavolo verzotto
3 patate
3 carote
2 porri
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di foglie di sedano
1 mazzetto di prezzemolo fresco
3 foglie di salvia
30 g di burro
50 g di pancetta a dadini
2 litri di brodo di carne
Sale
Pepe macinato fresco
100 g di parmigiano grattugiato

Preparazione:
Mettere a bagno i fagioli in acqua fredda e lasciarli tutta la notte. Scolarli, versarli in un tegame grande, coprirli con acqua fredda, aggiungere sale e portare a ebollizione. Cuocere per 90 minuti, quindi lasciar scolare nell'apposito cestello.
Dividere a metà il cavolo, togliere il torsolo interno e tagliare le foglie a striscioline con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3). Pelare le patate e tagliarle a fette alte un dito. Pelare le carote e tagliarle a metà per il lungo. Lavare i porri e tagliarli a pezzetti di 10 cm. Tagliare a dadini patate, carote e porri, con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Pelare l'aglio, eliminare le due estremità dello spicchio e tagliare a metà per il lungo. Tagliare a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Lavare sedano, prezzemolo e salvia, metterli nel cestello piccolo e centrifugarli per asciugarli nel Salad Chef Junior. Tagliare poi a pezzettini.
Far sciogliere il burro in un tegame e rosolare la pancetta. Aggiungere la verdura (escluse le patate), l'aglio e le erbe aromatiche e lasciar cuocere per qualche minuto. Versare il brodo di carne, condire con sale e pepe e portare a ebollizione. Aggiungere poi le patate a dadini e lasciar sobbollire a fuoco basso per 30 minuti. Aggiungere poi i fagioli e il minestrone e far riscaldare per 15 minuti. Infine condire con sale e pepe e una spolverata di parmigiano grattugiato.

Insalata dello chef al tonno

Ingredienti per 4 porzioni:
2 scatolette di tonno
(140 g cad.)
100 g mais dolce (in scatola)
1 piccola lattuga Iceberg
1 peperone giallo
½ cetriolo
80 g di prosciutto cotto
100 g di pomodori ciliegini
4 uova sode

Per il condimento:
2 ctv d‘aceto balsamico
1 ctv di succo di limone
3 ctv di succo d’arancia
3 ctv di yogurt naturale
2 ctv di mayonese per insalata
Sale
Pepe nero

Preparazione:
Scolare il tonno, scolare il mais nel cestello piccolo e centrifugare per asciugare. Schiacciare leggermente i tranci di tonno con la forchetta. Lavare la lattuga Iceberg e tagliarla a striscioline con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3), poi lavarla di nuovo nel cestello piccolo e centrifugare con Salad Chef Junior. Scolare e versare la lattuga nella ciotola grande del Salad Chef Junior. Dividere a metà, pulire e lavare i peperoni. Lavare il cetriolo, asciugarlo e tagliarlo in pezzetti di circa 10 cm quindi dividerli a metà nel senso della lunghezza. Tagliare finemente i peperoni, precedentemente tagliati a metà, con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2) e tagliare i pezzetti di cetriolo a fette semicircolari (inserto di taglio 1b) sopra la lattuga. Tagliare il prosciutto cotto a pezzetti (inserto di taglio 2) sopra l‘insalata e il cetriolo. Lavare, tagliare a metà o in quarti i pomodorini e togliere il picciolo. Sistemare i pomodori a pezzetti nella ciotola Salad Chef Junior con il tonno e il mais dolce. Pelare e tagliare le uova in quarti.
Per preparare il condimento mescolare l‘aceto, il succo di limone, il succo di arancia, lo yogurt e la mayonese per insalata. Condire bene con sale e pepe e mescolarvi l‘insalata. Guarnire con le uova tagliate in quarti.

Insalata verde con mango

Ingredienti per 4 porzioni:
½ lattuga rossa Lollo
½ lattuga riccia
100 g di rucola
1 mazzetto di coriandolo fresco
1 mango
2 avocado

Per la vinaigrette:
2 piccoli scalogni
2 ctv d'aceto balsamico bianco
1 pizzico di sale
1 punta di pepe bianco
40-50 ml d'olio di colza

Preparazione:
Lavare la lattuga e tagliarla con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4). Poi lavarla e centrifugarla con Salad Chef Junior. Scolare e versare la lattuga nella ciotola del Salad Chef Junior. Lavare il coriandolo scolarlo e togliere le foglie. Pelare il mango, dividerlo a metà e togliere la polpa. Dividere a metà gli avocado, togliere il nocciolo e pelare le due metà. Tagliare a dadi il mango e l'avocado sopra la lattuga con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Aggiungere le foglie di coriandolo.
Per preparare la vinaigrette, pelare gli scalogni, dividerli a metà e sminuzzarli con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Mescolare aceto, sale e pepe. Aggiungere l'olio di semi di colza a cucchiaiate mescolando con la frusta. Aggiungere i pezzetti di scalogno e mescolare. Amalgamare delicatamente il condimento all'insalata e servire immediatamente.

Insalata di pomodori e zucchine con feta

Ingredienti per 4 porzioni:
1 piccola cipolla
1 spicchio d'aglio
300 g di zucchine piccole
250 g di pomodori ciliegini
1 ctv di semi di girasole
½ mazzetto di prezzemolo fresco
1 ctv di menta fresca
150 g di feta

Per il condimento:
3 ctv di succo di limone
50 g d'olio d'oliva
1 pizzico di zucchero
Sale
Pepe nero
Qualche foglia di menta fresca per decorare

Preparazione:
Pelare le cipolle, tagliarle a metà e a pezzettini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Lavare le zucchine, asciugarle e grattugiarle sopra l'aglio e le cipolle.
Lavare e tagliare a metà i pomodori e aggiungerli nella ciotola. Friggere i semi di girasole in un tegame, a fuoco medio, fino a dorarli, lasciar raffreddare e aggiungere nella ciotola. Lavare il prezzemolo, scolarlo, togliere le foglie e aggiungerle agli altri ingredienti. Lavare la menta, tagliare finemente e aggiungere nella ciotola, poi mescolare bene il tutto. Per il condimento mescolare il succo di limone, l'olio d'oliva lo zucchero, il sale e il pepe. Versare la vinaigrette sopra l'insalata e mescolare. Coprire la ciotola con il coperchio a chiusura ermetica e lasciar marinare per 15 minuti. Tagliare la feta a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2) e spargere sopra l'insalata. Decorare con qualche fogliolina di menta e servire.

Suggerimento:
Si può sostituire i semi di girasole abbrustoliti con olive nere tagliate a pezzettini.

Insalata contadina

Ingredienti per 4 porzioni:
2 uova
2 lattine di mais dolce
(ca. 285 g.)
150 g di pomodori ciliegini
1 peperone arancio
½ cetriolo
1 cipolla rossa
½ lattuga Iceberg
150 g di pancetta a fettine

Per il condimento:
2 ctv d‘aceto di vino bianco
Sale
Pepe nero
1-2 cucchiaini di senape di
Digione
1-2 cucchiaini di miele
3 ctv d’olio d’oliva

Preparazione:
Cuocere le uova per 10-12 minuti (sode). Mentre cuociono le uova versare il mais dolce nel cestello e centrifugare con Salad Chef Junior. Lavare e tagliare a metà i pomodorini. Togliere le uova dal fuoco, immergerle in acqua fredda, sgusciarle e tagliarle a pezzetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Tagliare a metà, pulire e lavare il peperone.
Lavare e asciugare il cetriolo. Pelare e tagliare a metà le cipolle. Pulire la lattuga Iceberg, tagliarla a strisce con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3), lavare e asciugare nel Salad Chef Junior. Scolare e centrifugare nella ciotola grande del Salad Chef Junior. Tagliare le cipolle sopra la lattuga (inserto di taglio 1b). Tagliare a dadini anche il peperone e il cetriolo sopra la lattuga (inserto di taglio 2). Aggiungere il mais dolce e i pomodorini.
Per il condimento mescolare aceto, sale, pepe, senape e miele. Amalgamare lentamente con l‘olio d‘oliva usando una frusta.
Far scaldare poco olio in un tegame. Friggere la pancetta finché diventa croccante, scolarla su carta da cucina.
Mescolare bene l’insalata e il condimento, quindi guarnire con le uova e la pancetta.

Insalata a strati

Ingredienti per 8 porzioni:
2 piccoli cespi di lattuga Iceberg
2 peperoni gialli
2 peperoni rossi
300 g di feta
1 grosso cetriolo
2 carote
5 fette di pan carré
40 g di burro

Per il condimento:
150 g di mayonese
2 ctv di zucchero di canna
Aglio in polvere
Curry in polvere
Sale

Preparazione:
Lavare l’insalata, togliere il gambo e tagliare a pezzi con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4). Quindi lavare e centrifugare nel cestello grande del Salad Chef Junior. Disporre metà della lattuga sul fondo di una grande ciotola Salad Chef Junior. Dividere a metà il peperone, togliere i filamenti e i semi interni, lavare e tagliare sopra la lattuga con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3). Distribuire i pezzetti di peperone sopra la lattuga formando uno strato uniforme.
Tagliare a dadini la feta con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2) e distribuirla uniformemente. Lavare e asciugare il cetriolo, tagliare a bastoncini di ca. 10 cm e quindi a dadini sopra l‘insalata (inserto di taglio 2). Distribuire i pezzetti di cetriolo sopra l‘insalata e coprire con la lattuga rimasta.
Pelare le carote e grattugiarle sopra l‘insalata.
Mettere le fette di pan carré una sopra l’altra. Eliminare la crosta e tagliare le fette a cubetti, una dopo l’altra con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Far sciogliere il burro in un tegame antiaderente, aggiungere il pane a cubetti e farli dorare girandoli spesso. Togliere i crostini dal tegame e tenerli da parte. Per preparare il condimento mescolare la mayonese, lo zucchero di canna, l’aglio e il curry in polvere (secondo i gusti) fino a ottenere una pasta liscia e morbida, condire con poco sale e distribuire uniformemente sopra l‘ultimo strato. Chiudere la ciotola Salad Chef Junior con il coperchio a chiusura ermetica e lasciare in frigorifero per almeno 2 ore. Prima di servire spargervi sopra i crostini.

Suggerimento:
L’insalata a strati è più buona se lasciata in frigorifero tutta la notte.

Insalata greca

Ingredienti per 4 porzioni:
½ cetriolo
4 pomodori maturi
1 peperone verde
1 peperone giallo
1 grossa cipolla
200 g di formaggio greco di pecora
16 olive nere

Per marinare:
2 spicchi d’aglio
Sale
Pepe macinato fresco
4 ctv d‘aceto di vino dolce
Il succo di ½ limone
8 ctv d‘olio d‘oliva

Preparazione:
Lavare il cetriolo, asciugarlo e tagliarlo a pezzetti di circa 10 cm quindi dividerli a metà nel senso della lunghezza. Lavare i pomodori, tagliarli a metà e togliere i semi. Dividere a metà i peperoni, togliere semi e filamenti, quindi lavarli e tagliarli in quarti. Pelare e tagliare a metà la cipolla. Tagliare a dadini direttamente nella ciotola la verdura e il formaggio con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Aggiungere le olive nere.
Per preparare la marinata pelare l’aglio, eliminare le estremità dello spicchio e tagliare a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Aggiungere sale e pepe e mescolare nell‘aceto bianco e nel succo di limone. Aggiungere pian piano l‘olio d‘oliva mescolando e versare la marinata sopra l‘insalata. Mescolare il tutto molto bene. Lasciar riposare un poco prima di servire, quindi mescolare ancora e condire a piacimento.

Suggerimento:
L‘insalata greca è perfetta con pane pita caldo e zaziki.

Caesar Salad con striscioline di pollo

Ingredienti per 4 porzioni:
2 cuori di lattuga
1 manciata di foglie di barbabietola
1 manciata di foglie di rucola
5 fette di pan carré
½ peperoncino rosso
2 spicchi d'aglio
40 g di burro
Sale
Pepe nero
4 filetti di petto di pollo
80 g di parmigiano

Per il condimento:
2-3 ctv d'olio vegetale
1 tuorlo d'uovo
1 cucchiaino di senape
1 spruzzata di salsa Worcester
1 ctv di succo di limone
100 ml d'olio d'oliva

Preparazione:
Tagliare a pezzetti i cuori di lattuga con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4). Separare le foglie di barbabietola e di rucola e staccare i rami. Lavare e centrifugare i vari tipi di foglie con Salad Chef Junior. Scolare e disporre le foglie di insalata nella ciotola grande del Salad Chef Junior. Impilare le fette di pan carré. Eliminare la crosta e tagliare a cubetti una fetta dopo l'altra nella ciotola Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Tagliare a metà il peperoncino, pulirlo, lavarlo e tagliarlo a striscioline (inserto di taglio 1b). Pelare e tagliare lo spicchio d'aglio in quarti. In un tegame antiaderente friggere l'aglio e le striscioline di peperoncino nel burro. Non appena il burro si è sciolto aggiungere il pane a cubetti e mescolare fino a farli dorare. Condire i crostini con sale e pepe, toglierli dal tegame e tenerli da parte.
Condire il pollo con sale e pepe. Scaldare l'olio vegetale in un tegame antiaderente e friggere il pollo dai due lati per ca. 6 minuti.
Mescolare il tuorlo con la senape, la salsa Worcester e il succo di limone. Aggiungere lentamente l'olio d'oliva e mescolare con la frusta. Aggiungere qualche goccia d'acqua, se necessario, per diluirla quanto basta. Mescolare l'insalata nel condimento e disporre immediatamente su 4 piatti. Tagliare a striscioline i filetti di petto di pollo con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3) e spargerle sopra l'insalata con i crostini. Per completare grattugiare sopra del parmigiano.

Insalata di verdure

Ingredienti per 4 porzioni:
400 g di broccoli
200 g di carote
1 piccola cipolla rossa
150 g di funghi piccoli
1 ctv di succo di limone
40 g di semi di girasole

Per il condimento:
2 tuorli d‘uovo sodo
1 cucchiaino di senape di Digione
3 ctv d‘aceto di vino bianco
Sale
Pepe bianco
50 ml d‘olio di cardo
1-2 ctv di vino bianco

Preparazione:
Lavare i broccoli e ritagliare rosette e gambi. Pelare i gambi. Lavare e pelare le carote e tagliarle in pezzi di 3-4 cm. Versare i broccoli e le carote in comparti separati della pentola a vapore e cuocere a vapore rispettivamente per 8 e 12 minuti, al dente. Pelare le cipolle e dividerle a metà. Lavare i funghi, strofinarli per pulirli bene, affettarli con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b), e mescolarli con il succo di limone nella ciotola Salad Chef Junior. Affettare le cipolle dimezzate e le rosette dei broccoli nella stessa ciotola Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b). Grattugiare sopra gli altri ingredienti i gambi dei broccoli e le carote cotti a vapore.
Friggere i semi di girasole a calore medio fino a farli dorare e lasciarli raffreddare. Aggiungere agli altri ingredienti dell’insalata e mescolare bene.
Per preparare il condimento mescolare il tuorlo d’uovo con la senape e l‘aceto. Condire bene con sale e pepe. Aggiungere l‘olio di cardo a cucchiaiate mescolando con la frusta. Diluire con vino bianco, se necessario. Mescolare l‘insalata nel condimento. Chiudere la ciotola Salad Chef Junior con il coperchio a chiusura ermetica. Lasciar assorbire il condimento per almeno 30 minuti prima di servire.

Cobb Salad

Ingredienti per 4 porzioni:
800 ml di brodo di pollo
450 g di filetti di petto di pollo
3 uova
8 fette di pancetta
3 pomodori
2 avocado
1 ctv di succo di limone
1 mazzetto di cipollotti
125 g di Roquefort
1 lattuga romana

Per il condimento:
2 spicchi d'aglio
50 g di panna acida
50 g di mayonese
100 ml di latticello
¼ di cucchiaino di paprika dolce
1 ctv di senape media
1 pizzico di zucchero
Sale
Pepe nero

Preparazione:
Portare a ebollizione il brodo in un tegame. Lavare i filetti di petto di pollo, asciugarli tamponandoli e lasciarli a mollo nel brodo per 15 minuti. Toglierli dal tegame e lasciarli raffreddare. Cuocere le uova per 10-12 minuti (sode), immergerle subito dopo in acqua fredda e sgusciarle.
Con Salad Chef Junior tagliare il pollo (inserto di taglio 4) e le uova (inserto di taglio 2). Friggere la pancetta in tegame asciutto fino a farla diventare croccante, toglierla dal tegame e scolarla su carta da cucina, poi sbriciolarla. Lavare i pomodori, eliminare i piccioli, tagliare a metà e svuotare. Tagliare a metà gli avocado, togliere il nocciolo e pelarli. Tagliare a dadini i pomodori e gli avocado con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Mescolare bene i pezzetti di avocado nel succo di limone. Lavare i cipollotti e tagliarli a rondelle sottili (inserto di taglio 1b). Sbriciolare il Roquefort. Lavare la lattuga romana, spezzettare e centrifugare con Salad Chef Junior.
Disporre la lattuga nei piatti. Disporre le uova, i pezzetti di avocado, di pollo, di pomodoro e sopra i cipollotti, quindi aggiungere le striscioline di formaggio e la pancetta.
Per preparare il condimento pelare l'aglio, dividerlo a metà per il lungo e tagliarlo finemente (inserto di taglio 1a).
Con l'astina del miscelatore amalgamare la crema acida, la mayonese, il latticello, la paprika, la senape, il sale e il pepe. Servire il condimento a parte.

Foglie di cavolo cinese con mandarini

Ingredienti per 4 porzioni:
Foglie di ½ cavolo cinese (ca. 350 g)
3 mandarini
50 g di noci
50 g di mirtilli disidratati (o uvetta)
1 lime
1 ctv d'olio di noce
150 g di panna da cucina
1 ctv di succo di mela denso
150 g di ricotta
1 ctv di menta fresca tritata

Preparazione:
Lavare le foglie di cavolo cinese, tagliarle a striscioline con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3), poi lavarle di nuovo e centrifugarle con Salad Chef Junior. Scolare e versare le striscioline di lattuga nella ciotola del Salad Chef Junior. Sbucciare i mandarini, sfilettarli e tagliarli direttamente sulle foglie di cavolo cinese con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Sminuzzare le noci e i mirtilli, aggiungerli all'insalata e mescolare bene. Spremere il lime. Per il condimento mescolare l'olio e la panna da cucina, il succo di mela denso e il succo di lime. Condirvi l'insalata mescolando bene. Aggiungere mescolando la ricotta e le foglie di menta.

Insalata di agrumi con indivia

Ingredienti per 4 porzioni:
½ indivia (lattuga scarola)
½ mazzetto di cerfoglio fresco
1 scalogno
1 pompelmo rosa
2 arance

Per il condimento:
50 g di formaggio tipo gorgonzola
50 ml d'olio d'oliva
1 ctv d'aceto di vino rosso
¼ di cucchiaino di sale
½ di cucchiaino di pepe nero

Preparazione:
Lavare la lattuga, tagliarla a striscioline con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3), poi lavarla di nuovo e centrifugarla con Salad Chef Junior. Scolare e versare le striscioline di lattuga nella ciotola Salad Chef Junior. Lavare il cerfoglio, scolarlo e togliere le foglie. Pelare lo scalogno, tagliarlo a metà e tagliarlo direttamente sopra la lattuga con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b). Sbucciare il pompelmo e le arance, sfilettarle e tagliarle a pezzetti l'insalata con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2).
Per preparare il condimento in una ciotola schiacciare con la forchetta il formaggio con l'olio d'oliva. Aggiungere mescolando aceto, sale e pepe. Mescolare bene con l'insalata, con metà delle foglie di cerfoglio e il condimento. Disporre l'insalata nei piatti e spargervi sopra le foglie di cerfoglio rimanenti.

Insalata di zucchine marinate

Ingredienti per 4 porzioni:
700 g di zucchine
2 pomodori medi
Sale
250 g di funghi freschi
2 cipollotti
Foglie di lattuga
125 g di mozzarella
1 ctv di basilico tritato

Per il condimento:
1 spicchio d'aglio
120 ml d'aceto di vino bianco
70 ml d'olio d'oliva
1 ctv di zucchero
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di basilico disidratato
Pepe macinato fresco

Preparazione:
Pelare le zucchine e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Versare acqua bollente sui pomodori, aspettare 1-2 minuti e poi scolare. Pelare i pomodori, tagliarli a metà, togliendo il picciolo. Tagliare a pezzetti le zucchine e i pomodori separatamente con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Scottare i pezzetti di zucchine in acqua bollente salata per ca. 3 minuti tenendole al dente. Scolarle e disporle nella ciotola del Salad Chef Junior con i pomodori a pezzetti. Lavare i funghi. Lavare anche i cipollotti. Tagliare a metà e affettare i funghi e i cipollotti direttamente nella ciotola dell'insalata con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b). Per preparare il condimento pelare l'aglio, tagliale le due estremità dello spicchio e tagliarlo a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Versare nello shaker l'aceto di vino, lo zucchero, il sale, il basilico, il pepe e l'aglio. Chiudere e agitare bene, quindi versare il condimento sopra il misto di zucchine, coprire con il coperchio a chiusura ermetica e lasciar marinare in luogo fresco per alcune ore o per tutta la notte, se possibile. Per servire travasare il condimento dalla mistura di zucchine e tenere da parte. Condire l'insalata di zucchine.
Lavare la lattuga e centrifugarla nel Salad Chef Junior. Disporre le foglie di lattuga sui piatti e versarci sopra l'insalata di zucchine. Tagliare a cubetti la mozzarella con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Spargerli sopra l'insalata e versare un po' del condimento tenuto da parte, se necessario. Guarnire con basilico.

Insalata di spinaci e parmigiano

Ingredienti per 4 porzioni:
600 g di spinaci freschi in foglia
1 mela aspra
50 g di noci
80 g di parmigiano
2 ctv d'aceto balsamico bianco
Sale
Pepe nero
1 ctv di senape media
2 ctv d'olio di colza
1 ctv d'olio d'oliva

Preparazione:
Separare le foglie di spinaci, lavarle e centrifugarle con Salad Chef Junior. Scolarle. Disporre le foglie sui piatti. Lavare la mela, togliere il torsolo e tagliarla in quarti. Tagliare i quarti a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4). Spezzettare le noci e aggiungerle alla mela. Gattugiarci sopra il parmigiano e mescolare bene.
Per preparare il condimento mescolare aceto, sale, pepe e senape. Aggiungere pian piano l'olio di colza e l'olio d'oliva mescolando con la frusta. Miscelare il condimento con la mela e il parmigiano e distribuire sull'insalata di spinaci.

Insalata Waldorf

Ingredienti per 4 porzioni:
80 g di noci
400 g di sedano rapa
3 mele aspre, rosse
1 piccolo ananas
Il succo di ½ limone
5 albicocche secche, morbide
80 g di mayonese per insalata
100 g di panna da cucina
½ cucchiaino di zucchero
1 pizzico di curry in polvere
¼ cucchiaino di sale
1 ctv d'aceto di sidro

Preparazione:
Friggere le noci a calore medio fino a dorarle, lasciar raffreddare e poi spezzettarle. Pelare il sedano rapa e tagliarlo a fette alte un dito. Lavare, asciugare, tagliare a quarti le mele togliendo il torsolo. Pelare l'ananas, tagliarlo a quarti e togliere l'interno più duro. Tagliare a striscioline il sedano rapa e le mele con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b). Mescolare subito con il succo di limone. Tagliare a dadini i quarti di pompelmo e le albicocche morbide con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2) versandoli nella stessa ciotola. Mescolare tutti gli ingredienti.
Per preparare il condimento mescolare la mayonese per insalata, la panna da cucina, il curry in polvere, il sale e l'aceto di sidro. Mescolare l'insalata con il condimento. Coprire la ciotola con il coperchio a chiusura ermetica e lasciar marinare per 30 minuti. Controllare il condimento ancora una volta prima di servire.

Taco Salad

Ingredienti per 4 porzioni:
½ peperone verde
1 cipolla media
1 spicchio d’aglio
2 ctv d’olio d’oliva
300 g di carne di manzo tritata
200 g di pelati (in scatola)
Sale
Pepe nero
½ cucchiaino di cumino in polvere
¼ di cucchiaino di paprika forte
80 g di formaggio Cheddar
4 piccoli pomodori sodi
10 olive nere snocciolate
½ mazzetto di cipollotti
½ lattuga Iceberg
150 g di panna liquida
80 g di tortilla croccante

Preparazione:
Pulire e lavare il peperone. Pelare e tagliare a metà le cipolle e l’aglio. Tagliare a dadini il peperone e le cipolle con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2), poi tagliare gli spicchi d’aglio (inserto di taglio 1a). Scaldare l’olio in un tegame, friggere le cipolle, l’aglio e il peperone a pezzetti a fuoco basso, per qualche minuto, mescolando bene. Aggiungere la carne e far dorare. Aggiungere i pelati a pezzetti, mescolando. Condire la carne con sale, pepe, cumino e paprika. Lasciar sobbollire a tegame scoperto, a fuoco basso, per circa 20 minuti fino a far assorbire quasi completamente il liquido. Lasciar raffreddare la carne.
Nel frattempo grattugiare il formaggio. Lavare i pomodori, tagliarli a metà, togliere il gambo e tagliarli a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Tagliare le olive a pezzettini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a).
Lavare i cipollotti e tagliarli a rondelle sottili con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b).
Lavare la lattuga, tagliarla a striscioline con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3) poi lavarla e centrifugarla nel cestello grande Salad Chef Junior. Scolare. Disporre la lattuga nei piatti. Regolare il condimento della carne e distribuirlo nei piatti. Disporre prima la carne e il formaggio, poi i pomodori a pezzetti, le olive e infine i cipollotti. Mescolare la panna liquida fino a renderla fluida e versarla sopra l’insalata. Decorare ai bordi con tortilla croccante.

Insalata di verdure fresche e pasta

Ingredienti per 2 porzioni:
1 carota grossa
1 zucchina piccola
1 piccolo cavolo rapa
50 g di peperone rosso
35 g di mozzarella (o gruyère o Emmenthal)
35 g di linguine, spezzate a metà
Sale
50 g di piselli
Erbe aromatiche per insalata (secondo i gusti)

Per il condimento:
25 g di prezzemolo fresco
2 ctv d'olio per friggere
2 ctv d'aceto bianco
12 ctv di senape
Sale
Pepe macinato fresco

Preparazione:
Pelare la carota e lavare la zucchina. Tagliare carota e zucchina in pezzetti di 2-3 cm di lunghezza. Pelare il cavolo rapa e tagliarlo in pezzi dello spessore di ca. 1 cm poi spezzettare il tutto con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Tagliare a metà il peperone e togliere filamenti, semi e gambo. Scolare la mozzarella e tagliare due volte per il lungo. Tagliare la mozzarella a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2).
Per preparare il condimento pelare l'aglio, tagliarlo a metà per il lungo e sminuzzarlo (inserto di taglio 1a). Lavare il prezzemolo e centrifugarlo nel cestello piccolo con Salad Chef Junior, poi sminuzzarlo finemente con un coltello apposito. Mescolare bene l'aglio, il prezzemolo, l'olio per friggere, l'aceto di vino, 2 ctv di acqua e la senape, salare e pepare, tenere da parte.
Cuocere la pasta in una pentola capiente di acqua salata bollente, seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Aggiungere le carote e il cavolo negli ultimi 3-4 minuti di cottura. Scolare nel colapasta grande, immergere in acqua fredda, passare rapidamente nel Salad Chef Junior e versare nella ciotola grande del Salad Chef Junior. Mescolare zucchine, peperone, piselli, mozzarella e la pasta. Aggiungere il condimento e mescolare. Insaporire a piacere con erbe aromatiche.

Suggerimento:
Questa deliziosa insalata può essere completata con striscioline di pollo o tacchino. Ottima anche con tranci di tonno fritti.

Insalata di patate e peperoni

Ingredienti per 4 porzioni:

1 kg di patate ben sode
4 ctv d'aceto di vino bianco
4 ctv d'olio vegetale neutro
200-250 ml di brodo vegetale
Sale
Pepe nero macinato fresco
½ cucchiaino di zucchero
1 peperone rosso
½ cetriolo
1 mazzetto di cipollotti
½ mazzetto di prezzemolo fresco

Preparazione:

Cuocere le patate per 25 minuti, scolarle nel cestello grande e lasciarle raffreddare. Nel frattempo mescolare aceto, olio e il brodo vegetale, sale, pepe e zucchero nella ciotola grande Salad Chef Junior. Pelare le patate e tagliarle a fette con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3) sopra il condimento. Mescolare bene il tutto e lasciar marinare per almeno 30 minuti.
Nel frattempo lavare e tagliare in quarti il peperone. Lavare il cetriolo, asciugarlo e tagliarlo in pezzi di ca. 10 cm e poi tagliarli a metà per il lungo.
Lavare i cipollotti e tagliare a rondelle la parte bianca e verde, separatamente, con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b). Tenere da parte gli anelli verdi. Tagliare i pezzi di peperone e di cetriolo a mezze fette con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b). Lavare il prezzemolo, metterlo nel cestello piccolo e centrifugarlo con Salad Chef Junior. Sminuzzarlo poi con il coltello per tagliare le erbe aromatiche.
Mescolare i pezzetti di peperone, di cetriolo, le rondelle bianche dei cipollotti e il prezzemolo con le patate e regolare di nuovo il condimento, se necessario. Servire con sopra qualche rondella verde dei cipollotti.

Insalata rapida di carne fredda

Ingredienti per 4 porzioni:
1 wurst / mortadella piccola
500 g di formaggio Gouda
1 vasetto di cetriolini
(ca. 350 g, peso netto)
1 cipolla rossa
150 g yogurt naturale
3 ctv di senape media
Sale
Pepe macinato fresco

Preparazione:
Spelare il wurst e tagliarlo in pezzi lunghi ca. 3 cm. Togliere la crosta del formaggio e tagliare il tutto a bastoncini sottili con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Versare i cetriolini nel cestello piccolo e tenere da parte il liquido. Pelare le cipolle, tagliarle a metà e poi tagliare cetriolini e cipolle con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a) direttamente nella stessa ciotola. Mescolare con lo yogurt, la senape e 8 ctv di liquido dei cetriolini, condire con sale e pepe. Versare la salsa sopra l'insalata, mescolare bene e lasciar marinare per un po' di tempo. Mescolare poi di nuovo e regolare il condimento, se necessario, prima di servire.

Suggerimento:
Questa insalata è ottima con pane bianco o ciabatta tagliata a fette, fritti nell'olio.

Insalata di uova

Ingredienti per 4 porzioni:
4 uova
½ peperone rosso
100 g di prosciutto cotto
4 cetriolini medi
8 olive nere snocciolate

Per il condimento:
½ mazzetto di cipolline fresche
½ mazzetto di crescione
150 g di panna da cucina
1 ctv di senape media-piccante
1 ctv d'aceto d'erbe
Sale
Pepe nero

Preparazione:
Cuocere le uova per 10-12 minuti (sode). Tagliare a dadini il peperone precedentemente tagliato a metà e il prosciutto con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2) e tagliare a striscioline i cetriolini (inserto di taglio 1b). Immergere le uova sode in acqua fredda, sgusciarle e tagliarle a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2) nella stessa ciotola. Spezzettare finemente anche le olive con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a) nella stessa ciotola. Mescolare tutto bene. Lavare le cipolline, scolarle e tagliarle a rondelle sottili. Per il condimento mescolare la panna da cucina, la senape, l'aceto, il sale e il pepe. Unire le cipolline e mescolare. Amalgamare il condimento con gli ingredienti dell'insalata e disporre nei piatti. Tagliare il crescione e guarnire l'insalata.

Insalata di pollo e avocado

Ingredienti per 4 porzioni:

800 ml di brodo di pollo
1 foglia d’alloro
3 pimento
3 chiodi di garofano
450 g di filetti di petto di pollo
1 scalogno
1 peperoncino verde (es. jalapeño)
½ peperone arancio
1 limone
2 ctv di panna acida per insalata
2 ctv di panna da cucina
Sale
Pepe nero
3 cuoricini di lattuga
2 avocado
2 ctv d’olio di colza
100 g di panna acida

Preparazione:

Portare a ebollizione il brodo con la foglia di alloro, il pimento e i chiodi di garofano. Nel frattempo lavare i petti di pollo, asciugarli tamponandoli e metterli nel brodo. Lasciar insaporire il pollo a calore medio per ca. 15 minuti. Togliere i filetti dal brodo, lasciarli raffreddare e tagliarli a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4). Pelare e tagliare a metà lo scalogno. Tagliare a metà il peperoncino, togliere i semi e lavarlo. Tagliare a metà il peperone e lavarlo. Tagliare a dadini scalogno e peperoncino con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Tagliare a dadini anche il peperone (inserto di taglio 2). Lavare il limone, asciugarlo, grattugiare 1 cucchiaino di buccia di limone e spremere 4 ctv di succo.

Mescolare la panna per insalata con la panna da cucina e con lo scalogno e la buccia di limone. Regolare il condimento con sale e pepe, poi mescolare con il peperoncino, il peperone e il pollo.

Lavare la lattuga, tagliarla a pezzetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4) poi metterla nel cestello grande, lavarla e centrifugarla con Salad Chef Junior. Disporre la lattuga nei piatti. Tagliare a metà gli avocado, togliere il nocciolo, pelarli e tagliarli a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Aggiungere all’insalata metà degli avocado a pezzetti e mescolare bene. Con il resto degli avocado preparare il condimento mettendoli in un contenitore alto con il succo di limone, l’olio di semi di colza e 2 ctv di brodo di pollo, schiacciare il tutto per formare una purea e poi amalgamare nella panna acida. Condire con sale e pepe e versare il condimento sopra l’insalata verde. Disporre sopra il tutto l’insalata di pollo e servire.

Insalata di aringhe

Ingredienti per 4 porzioni:
4 filetti di aringa salati
100 g di patate cotte
1 mela
50 g di barbabietola in salamoia
1 cetriolino

Per il condimento:
3 ctv di composta di mele
1 ctv di senape media-piccante
Il succo di 1 limone
1 ctv d'aceto d'erbe
1 ctv d'olio di girasole
Zucchero
Sale
Pepe nero

Inoltre:
1 ctv di cipolline fresche
Pane di segale e burro a tavola

Preparazione:
Ammollare i filetti di aringa per ca. 3 ore, scolarli, asciugarli tamponando e tagliarli in pezzetti grandi quanto un boccone. Pelare le patate, pelare e dimezzare la mela togliendo il torsolo. Tagliare patate e mela a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Scolare barbabietola e cetriolino e spezzettarli finemente sopra gli altri ingredienti nella ciotola (inserto di taglio 1a). Aggiungere i pezzetti di aringa e mescolare bene.
Per il condimento mescolare la composta di mele, la senape, il succo di limone, l'aceto e l'olio formando una miscela fluida e liscia. Condire con zucchero, un po' di sale e di pepe e versare sopra l'insalata. Mescolare bene, chiudere la ciotola con il coperchio a chiusura ermetica e lasciar marinare per ca. 30 minuti. Poi mescolare di nuovo e regolare il condimento, se necessario. Lavare le cipolline e tagliarle a rondelle sottili. Spargere le cipolline sopra l'insalata di aringhe e servire con pane di segale e burro.

Panzanella

Ingredienti per 4 porzioni:
2 scalogni
2 pomodori
1 gambo di sedano
½ cetriolo
6 fette di ciabatta
2 ctv d'olio d'oliva
Basilico
Prezzemolo

Per il condimento:
2 ctv d'aceto di vino bianco
6 ctv d'olio d'oliva
Sale
Pepe

Preparazione:
Pelare gli scalogni, tagliarli a metà e spezzettarli finemente con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Lavare i pomodori, tagliarli a metà e togliere il gambo. Pelare il sedano e tagliarlo a fette alte un dito. Lavare il cetriolo, asciugarlo, tagliarlo in pezzetti di ca. 10 cm e tagliarli poi a metà per il lungo. Sopra gli scalogni tagliare a cubetti pomodori, sedano e cetriolo con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Tagliare il pane in bocconi. Scaldare l'olio d'oliva in un grosso tegame e friggere i bocconi di pane fino a farli tostare dorati. Scolarli su carta da cucina e lasciarli raffreddare.
Lavare le erbe aromatiche porle nel cestello piccolo e centrifugarle con Salad Chef Junior. Poi tagliarle finemente.
In una ciotola separata preparare il condimento con aceto di vino bianco, olio d'oliva ed erbe aromatiche, condire con sale e pepe e mescolare con la verdura. Coprire la ciotola con il coperchio a chiusura ermetica Salad Chef Junior e lasciar marinare in frigorifero per ca. 60 minuti. Successivamente regolare il condimento, mescolare con i crostini di ciabatta e servire immediatamente.

Bistecca con zucchine

Ingredienti per 4 porzioni:
½ mazzetto di prezzemolo fresco
2 cipolle piccole
2 spicchi d'aglio
800 g di zucchine piccole
4 bistecche di manzo da 250 g cad.
2 ctv d'olio d'oliva
200 g di brodo vegetale bollente
1 cucchiaino di paprika dolce
Pepe nero
30 g di ghi (burro bollito)
Sale
Sale aromatizzato alle erbe
Il succo di ½ limone

Preparazione:
Lavare il prezzemolo metterlo nel cestello piccolo e centrifugarlo con Salad Chef Junior, poi tritarlo. Pelare le cipolle e l'aglio, tagliarli a metà e sminuzzarli con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Lavare le zucchine, tagliarle a metà e poi a bastoncini grossi con il Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Lavare le bistecche e asciugarle tamponando con carta da cucina. Scaldare l'olio d'oliva in un tegame grande, aggiungere i pezzetti di cipolla e di aglio e far rosolare. Aggiungere le zucchine e cuocere a tegame coperto per 8-10 minuti in modo da lasciarle al dente. Scaldare il ghi a fiamma alta in una padella per friggere di ghisa. Friggere le bistecche nella padella, una per una, per ca. 3-5 minuti per parte secondo le preferenze (al sangue, media o ben cotta). Salare e pepare dopo la cottura. Circa 2 minuti prima che termini la cottura delle verdure togliere il coperchio e lasciar evaporare il brodo. Condire le verdure con sale aromatizzato alle erbe e succo di limone e mescolarci dentro il prezzemolo. Servire le verdure con la carne.

Suggerimento:
È importante friggere la carne nella padella ben calda. In questo modo il succo di cottura rimane nella carne, sotto la crosticina che si forma. Dopo la cottura si può avvolgere le bistecche più alte in alluminio e cuocerle per altri 10 minuti in forno a 150°C per mantenerle morbide e succose.

Goulasch ungherese

Ingredienti per 4 porzioni:
3 ctv d'olio d'oliva
700 g di manzo per stufato
Sale
Pepe macinato fresco
4-5 cipolle
1 cucchiaino di paprika
1 peperone rosso
1 peperone verde
1 peperone giallo
65 ml di vino rosso
2 peperoncini
1-2 ctv di farina
Prezzemolo tritato fresco

Preparazione:
In una padella per friggere scaldare a temperatura media l'olio d'oliva. Mettere la carne nella padella e condirla con sale e pepe secondo i gusti. Pelare e dividere a metà le cipolle, tagliarle a bastoncini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3), aggiungerle alla carne di manzo e rosolare. Aggiungere la paprika e mescolare. Versare 425 ml di acqua, mescolare e coprire. Lasciar sobbollire per 60 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungere poca acqua.
Dividere a metà i peperoni, togliere filamenti e gambo e lavarli. Tagliare a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4) e aggiungere al contenuto della padella. Versarci sopra 65 ml di acqua e il vino rosso. Dividere a metà per il lungo i peperoncini, svuotarli e lavarli. Tagliarli con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a) e aggiungerli al goulasch. Coprire e lasciar cuocere per altri 60 minuti. Se necessario aggiungere ancora un po' di acqua.
Terminato il tempo di cottura mescolare poca farina e acqua per formare una miscela fluida e versarla poi nel goulasch mescolando con a frusta e portando a ebollizione. Condire con sale, pepe e paprika, servire in ciotole e guarnire con il prezzemolo.

Suggerimento:
Si può variare la ricetta aggiungendo alla paprika 200 g di crauti sgocciolati. In questo caso sarà necessario aggiungere altro liquido.

Pollo fritto e verdure

Ingredienti per 2 porzioni:
500 g di filetti di petto di pollo
Succo di limone
Sale
Pepe macinato fresco
Paprika
2 spicchi d'aglio
2 cipolle
1 peperone rosso
1 peperone giallo
½ cetriolino
2 carote
Olio d'oliva
2 ctv di basilico tritato fresco

Preparazione:
Tagliare il pollo in bocconi e metterlo in una ciotola. Spruzzarci sopra un po' di succo di limone e condire con sale, pepe e paprika. Mescolare bene il tutto e lasciar marinare per ca. 15 minuti.
Pelare l'aglio, tagliare le estremità dello spicchio, tagliare a metà per il lungo e tritare finemente con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Pelare e tagliare a metà le cipolle. Tagliare a metà i peperoni svuotarli e tagliarli in quarti. Lavare il cetriolo e tagliarlo in pezzetti dello spessore di ca. 2 cm. Pelare le carote e tagliarle a metà per il lungo. Tagliare cipolle, peperone, cetriolo e carote in pezzi di uguale misura con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Scaldare poco olio d'oliva in un tegame per friggere e rosolare velocemente i pezzetti di pollo. Aggiungere l'aglio, mescolare e friggere per ca. 5 minuti fino a cottura ultimata. Togliere il pollo dal tegame e tenerlo in caldo. Versare nel tegame cipolle, peperoni, cetrioli e carote, condire con sale, pepe e paprika e friggere per ca. 10 minuti mescolando continuamente.
Rimettere il pollo nel tegame, mescolare bene e cuocere il tutto per altri 3 minuti o poco più. Regolare il condimento e servire con sopra una spolverata di basilico.

Suggerimento:
Servire accompagnato da riso o da una baguette.

Trota e verdure cotti nel Römertopf

Ingredienti per 2 porzioni:

2 trote pronte da cuocere
Il succo di ½ limone
Sale
Pepe bianco macinato fresco
200 g di carote
250 g di porri
250 g di patate
1 foglia di alloro
50 ml di vino bianco
1 ctv di mandorle a scaglie

Preparazione:

Inumidire il Römertopf nell'acqua. Lavare bene le trote in acqua corrente e asciugarle tamponandole. Spruzzare succo di limone sopra e dentro il pesce, poi salare e pepare. Pelare le carote e tagliarle a metà per il lungo. Pelare i porri, tagliarli a metà per il lungo e lavarli accuratamente. Tagliare carote e porri in pezzi di ca. 10 cm e sminuzzarli con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Lavare le patate, pelarle, togliere ogni residuo scuro e tagliarle in pezzetti dello spessore di un dito. Poi tagliarle a cubetti (inserto di taglio 4). Mettere le verdure nel Römertopf, salare leggermente e mettere sopra a tutto la foglia di alloro. Disporre le trote sopra il letto di verdure. Versarci sopra il vino. Spargere sopra le scaglie di mandorla. Coprire il Römertopf con il coperchio e mettere in forno. Cuocere per 50 minuti a 180°C. Poi condire la verdura, tagliare le trote a porzione sopra la verdura e servire.

Suggerimento:

Versione più saporita: prima della cottura condire l'interno della trota on 1-2 ctv di buccia di limone, striscioline di peperoncino, aglio e pepe macinato.

Gamberetti Mandala al curry

Ingredienti per 2 porzioni:

2 scalogni
2 spicchi d'aglio
20 g di zenzero garofanato
½ cetriolo
2 fette di pompelmo fresco
1 ctv di burro
1 ctv di curry in polvere
125 ml di brodo di carne
3 ctv di latte di cocco (in lattina)
400 g gamberetti King Prawn
Pepe di Cayenna
1 ctv di salsa di soya

Preparazione:

Pelare gli scalogni e l'aglio, eliminare le estremità, dividere a metà per il lungo e tagliare a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Togliere lo zenzero dal liquido aromatizzato, scolare e tagliare finemente con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Lavare il cetriolo, pelarlo, tagliarlo in pezzetti di ca. 10 cm e tagliarli a metà per il lungo. Tagliare a pezzettini il cetriolo e il pompelmo con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3).
Far sciogliere il burro in un tegame antiaderente a bordi alti. Rosolare gli scalogni e l'aglio. Mescolare con il curry in polvere e cuocere per poco tempo. Aggiungere lo zenzero. Versarci sopra il brodo di carne e il latte di cocco e portare a ebollizione. Aggiungere alla salsa i pezzetti di cetriolo e di pompelmo e i gamberetti e lasciar sobbollire a fuoco basso per 5 minuti. Condire con pepe di Cayenna e salsa di soya e servire.

Suggerimento:

Per rendere ancora più esotico il sapore di questo piatto aggiungere un po' di uvetta e di cardamomo macinato.

Gratin di patate con prosciutto

Ingredienti per 4 porzioni:
500 g di patate
Sale
100 grammi di panna liquida
Pepe
3 fette sottili di prosciutto affumicato
1 ctv di prezzemolo fresco
200 ml di latte

Preparazione:
Pelare le patate, tagliarle a fette con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3) e farle sobbollire per 15 minuti in acqua bollente. Scolarle nel cestello grande. Condirle con panna liquida, sale e pepe. Per il gratin disporre a strati alterni patate e panna liquida in una teglia da forno. Versarci sopra il latte e cuocere il gratin per 35 minuti in forno pre-riscaldato a 150°C. Mentre il gratin cuoce tagliare il prosciutto a striscioline. 10 minuti prima che le patate siano cotte disporre le striscioline di prosciutto sopra il gratin. Servire caldo con una spruzzata di prezzemolo fresco.

Soufflé di zucca e zucchine

Ingredienti per 4 porzioni:
2 zucche medie
2 grosse zucchine
1 cipolla
3 pomodori
Sale
Pepe macinato fresco
200 g di (pecorino) romano
50 g di burro in fiocchi

Inoltre:
burro per imburrare la teglia

Preparazione:
Pelare le zucche, tagliarle in quarti ed eliminare i semi. Tagliare i quarti a metà. Lavare le zucchine, asciugarle, tagliarle in pezzetti di ca. 10 cm e tagliarli a metà per il lungo. Pelare e tagliare a metà le cipolle. Versare acqua bollente sui pomodori, lasciar riposare per 1-2 minuti e poi scolarli. Pelare i pomodori, tagliarli a metà e togliere il picciolo. Tagliare a cubetti i pezzi di zucca, zucchine e pomodori con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Condire separatamente le verdure con sale e pepe. Imburrare una teglia quadrata e disporre a strati zucca, zucchine, cipolle e pomodori. Grattugiare il formaggio. Versare sopra ogni strato un poco di formaggio grattugiato e qualche fiocchetto di burro. Cuocere il soufflé in forno pre-riscaldato a 190°C per ca. 30 minuti finché le verdure avranno raggiunto la giusta consistenza, il formaggio sarà fuso e comincerà a fare delle bolle. Servire bollente o tiepido.

Verdure gratinate

Ingredienti per 4 porzioni:
200 g di broccoli
200 g di carote
200 g di cavolo rapa
200 g di porri
30 g di ghi
100 g di Emmenthal
200 g di panna da cucina
20 g di farina
1 cucchiaino di brodo vegetale
Sale
Pepe bianco
Noce moscata grattugiata al momento
20 g di burro
½ mazzetto di prezzemolo

Inoltre:
burro per imburrare la teglia

Preparazione:
Lavare i broccoli e tagliarli a rosette e bastoncini. Pelare i gambi. Lavare e pelare le carote e il cavolo rapa; mettere da parte alcuni ciuffi di cavolo rapa vede. Tagliare il cavolo rapa in pezzetti grossi un dito. Lavare bene i porri e tagliarli in pezzetti di 10 cm. Tagliare i gambi dei broccoli, le carote e i porri a fettine o a bastoncini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3). Scaldare il ghi in un tegame. Aggiungere le verdure e cuocere a fuoco basso per 5-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Versare le verdure nella teglia da soufflé imburrata.
Grattugiare il formaggio e mescolarlo bene con la panna, la farina e il brodo vegetale. Condire con sale, pepe e noce moscata.
Versare sopra le verdure la panna e la miscela ottenuta. Distribuire sopra burro a fiocchetti. Cuocere le verdure al centro del forno pre-riscaldato a 200°C per 15-20 minuti, fino a farle dorare. Pulire il prezzemolo eliminando i gambi, lavarlo in acqua corrente nel cestello piccolo e centrifugarlo con Salad Chef Junior. Tritarlo e spargerlo sopra il gratin prima di servire.

Flan di cipolle

Ingredienti per 4 porzioni:
15 g di lievito fresco
250 g di farina
6 ctv d'olio d'oliva
Sale
800 g di cipolle
30 g di burro
4 foglie di alloro fresco
2 mele rosse medie
Pepe macinato grosso
2 ctv di succo di limone
100 g di panna liquida
2 uova
30 g di noci
2 rametti di rosmarino

Inoltre:
burro per imburrare la teglia

Preparazione:
Per preparare la pasta sciogliere il lievito in 150 ml di acqua tiepida e impastare con la farina, 1 ctv d'olio d'oliva e sale. Coprire e lasciar lievitare al caldo per 30 minuti.
Pelare le cipolle, tagliarle a metà e spezzettarle con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Scaldare l'olio d'oliva rimanente e il burro in un tegame e rosolare le cipolle e le foglie di alloro per 20 minuti. Salarle, scolarle nel cestello raccogliendo il sugo. Tagliare le mele a metà senza pelarle, togliere il torsolo e tagliare a mezze fette con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b). Ora aggiungere il sugo delle cipolle e condire con pepe e succo di limone.
Scaldare il forno a 225°C. Lavorare di nuovo brevemente la pasta, stenderla a cerchio del diametro di ca. 28 cm e disporla sulla base per flan (diametro ca. 22 cm.). Disporvi sopra le cipolle e le mele e ripiegare verso l'interno la pasta eccedente. Mescolare il succo delle cipolle con la panna liquida e le uova, condire con sale e pepe e versare sul flan di cipolle. Sminuzzare le noci. Lavare il rosmarino, scolarlo e togliere le foglie. Tritarle finemente con il coltello per le erbe aromatiche e spargerle sopra il flan. Cuocere in forno sul secondo ripiano dal basso in forno pre-riscaldato per 20 minuti, poi per altri 5 minuti sul piano di base del forno. Servire bollente.

Verdure al forno con farfalle e aceto balsamico

Ingredienti per 4 porzioni:
1 peperone rosso
1 peperone verde
2 zucchine
2 carote grosse
2 cipolle
2 spicchi d'aglio
100 g di fagiolini
4 ctv d'olio d'oliva
Sale
Pepe macinato fresco
400 g di farfalle
½ mazzetto di basilico fresco
50 g di parmigiano

Per il condimento:
5 ctv d'aceto balsamico
2 ctv d'olio d'oliva
Sale
Pepe macinato fresco

Inoltre:
burro per imburrare la teglia

Preparazione:
Dividere a metà i peperoni, eliminare filamenti e gambo, lavarli e tagliarli in quarti. Lavare le zucchine, pelare le carote, tagliare zucchine e carote a pezzetti di ca. 10 cm e poi a metà per il lungo. Pelare e tagliare a metà le cipolle. Tagliare peperoni, zucchine, carote e cipolle in bocconcini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 4). Pelare l'aglio, eliminare le estremità dello spicchio, tagliare a metà per il lungo e tagliare a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Tagliare a metà, pulire e lavare i fagiolini.
Disporre le verdure in una teglia imburrata, versarci sopra olio d'oliva, condire con sale e pepe e mescolare bene.
Cuocere in forno a 180°C per 35-40 minuti fino a cottura ultimata delle verdure. Cuocere la pasta al dente in acqua bollente salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, scolarla nel colapasta grande e tenerla in caldo.
Per il condimento mescolare l'aceto balsamico e l'olio d'oliva e condire con sale e pepe. Lavare il basilico, metterlo nel cestello piccolo e centrifugarlo nel Salad Chef Junior.
Poi tagliarlo a striscioline con il coltello per le erbe aromatiche. Togliere le verdure dal forno e mescolarle con la pasta. Versarci sopra il condimento e il basilico, mescolare delicatamente e preparare le porzioni.
Grattugiare il parmigiano su ogni porzione. Servire immediatamente.

Suggerimento:
Si può grattugiare formaggio Gouda sulle verdure e grigliare il tutto per qualche minuto fino a formare una crosticina dorata di formaggio.

Penne alla pizzaiola

Ingredienti per 4 porzioni:
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 kg di pomodori
5 acciughe sott'olio
4 ctv d'olio d'oliva
Sale
Pepe macinato fresco
100 g d'olive nere snocciolate
2 ctv di capperi
350 g di penne
1 mazzetto di prezzemolo fresco
75 g di parmigiano

Preparazione:
Pelare e dividere a metà le cipolle. Pelare l'aglio, eliminare le estremità dallo spicchio, tagliarlo a metà per il lungo e tritarlo finemente con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Versare acqua bollente sui pomodori, lasciar riposare 1-2 minuti e poi scolarli. Pelare i pomodori, tagliarli a metà, togliere il gambo e tagliarli a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Tagliare le acciughe a pezzetti di ca. 3 cm.
In una padella friggere le cipolle e l'aglio in olio d'oliva fino a dorarli. Aggiungere i pomodori a dadini con il loro sugo. Mescolare e aggiungere le acciughe, condire la salsa con sale e pepe e lasciar sobbollire a fuoco medio per ca. 30 minuti fino ad addensare la salsa. Nel frattempo affettare le olive con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b) e aggiungerle alla salsa con i capperi. Regolare il condimento della salsa e tenerla in caldo a fuoco basso. Cuocere la pasta in acqua salata bollente per ca. 10 minuti. Scolare nel colapasta grande. Lavare il prezzemolo metterlo nel cestello piccolo e centrifugarlo con Salad Chef Junior, poi sminuzzarlo con il coltello per le erbe aromatiche. Grattugiare il formaggio. Disporre la pasta nel piatto da portata pre-riscaldato, mescolare il formaggio e il prezzemolo e versarli sopra la salsa. Servire immediatamente.

Suggerimento:
Piatto delizioso anche aggiungendo 200 g di tonno fritto a piccoli tranci.

Risotto ai funghi con pomodori

Ingredienti per 4 porzioni:
200 g di funghi boleto
200 g di funghi champignon
2 pomodori
4 scalogni
50 g di burro
300 g di riso Arborio
500 ml di brodo vegetale
20 ml di vino bianco secco
Sale
Pepe bianco
80 g di parmigiano
Olio d'oliva
1 mazzetto di prezzemolo

Preparazione:
Lavare i funghi, strofinarli mentre sono umidi e tagliarli a fettine sottili con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b).
Lavare i pomodori, tagliarli a metà, eliminare il picciolo e i semi e tagliarli a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2).
Pelare gli scalogni, tagliarli a metà e sminuzzarli con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). In un tegame grande rosolare metà degli scalogni nel burro fino a glassarli. Aggiungere il riso e mescolare fino a glassarlo.
Aggiungere poco per volta il brodo vegetale e cuocere per 15-18 minuti a fuoco basso-medio. Appena gran parte del liquido è stato assorbito dal riso aggiungere lentamente il vino bianco. Continuare a mescolare fino a farlo assorbire e finché il risotto avrà assunto la consistenza del porridge.
Aggiungere altro vino o acqua, se necessario. Condire con sale e pepe, grattugiarci sopra il parmigiano e mescolare delicatamente per amalgamare. Friggere i funghi e gli scalogni rimasti in olio d'oliva e condire con sale e pepe.
Staccare le foglie di prezzemolo dai gambi, metterle nel cestello piccolo, lavarle in acqua corrente e centrifugarle con Salad Chef Junior. Tagliarle finemente con un coltello per erbe aromatiche. Amalgamare funghi e prezzemolo nel risotto. Servire immediatamente in un piatto da portata pre-riscaldato.

Suggerimento:
In mancanza di funghi boletus freschi si possono usare gallinacci, geloni o porcini disidratati. I porcini vanno tenuti a bagno per ca. 15 minuti prima di cuocerli.

Beau's Louisiana Jambalaya (Potpourri)

Ingredienti per 4 porzioni:

1 peperone rosso
1 peperone verde
1 spicchio d'aglio
2 cipolle
500 g di chorizo (salsiccia)
4 fette di pancetta
500 g di gamberetti freschi
250 g di riso non pilato
2 dadi di pollo
250 ml di brodo di pollo
Sale e pepe
1 limone

Preparazione:

Tagliare a metà il peperone rosso e quello verde, svuotarli e togliere i piccioli, lavarli e tagliarli a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Pelare l'aglio e le cipolle, tagliarli a metà e a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Affettare il chorizo.

Mettere le fette di pancetta in un tegame grande e friggerle fino a farle diventare croccanti e dorate, scolarle su carta da cucina e sbriciolarle. Friggere i gamberetti con la salsiccia e il restante sugo di frittura, poi aggiungere ca. 60ml d'acqua e far sobbollire a fuoco vivo per 5 minuti.

Aggiungere i peperoni, le cipolle e l'aglio, il riso, i dadi di pollo, il brodo di pollo e la salsa di pomodoro. Dopo altri 2 minuti aggiungere ancora 60 ml di acqua, abbassare il fuoco e lasciar sobbollire per altri 20 minuti mescolando continuamente.

Tagliare a metà il limone e spremerlo. Poco prima del termine della cottura versare il succo di limone nel jambalaya. Mescolare bene, regolare il condimento e togliere dal fuoco.

Suggerimento:

Chi ama il gusto piccante può aggiungere un peperoncino.

Verdure e riso in padella

Ingredienti per 2 porzioni:

1 tazza di riso non brillato
1 cipolla
2 carote
1 peperone rosso
6 funghi freschi
2 ctv di burro
100 g di piselli surgelati
½ cucchiaino di preparato in polvere per brodo vegetale
1 cucchiaino di curry in polvere
1 ctv di panna
Sale
Pepe macinato fresco

Preparazione:

Lasciare il riso a bagno in 350 ml di acqua per ammorbidirlo. Pelare e dividere a metà le cipolle. Pelare le carote, tagliarle a pezzetti di ca. 3 cm e poi tagliare cipolle e carote a bastoncini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Dividere a metà i peperoni, svuotarli all'interno. Lavare i funghi e spezzettarli con il pepe usando Salad Chef Junior (inserto di taglio 3). Scaldare il burro in una padella e rosolare le cipolle, le carote e i peperoni a pezzetti. Aggiungere i funghi e i piselli. Scolare il riso. Quando le verdure sono quasi cotte aggiungere il riso, il preparato per brodo e continuare a mescolare fino a far evaporare tutto il sugo delle verdure. Aggiungere il curry in polvere e la panna e mescolare. Infine salare, condire con pepe e curry e servire.

Suggerimento:

Questo piatto è perfetto con un'insalata fresca e croccante.

Quinoa Mediterranea

Ingredienti per 4 porzioni:

½ di peperone rosso
½ di cetriolo (ca. 5 cm)
1 cipolla rossa
10-15 olive nere snocciolate
½ mazzetto di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
60 ml d'aceto di vino rosso
Un pizzico di sale
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino d'olio d'oliva
½ feta
1 manciata di noci
500 g di quinoa cotti
(o couscous)

Preparazione:

Pulire e lavare i peperoni. Pelare il cetriolo e tagliarlo a metà per il lungo. Tagliare peperoni e cetrioli a dadini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Pelare e tagliare a metà le cipolle. Tagliare finemente le cipolle dimezzate e le olive con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a) unendole ai peperoni e al cetriolo.
Staccare le foglie di prezzemolo dai gambi, lavarle in acqua corrente nel piccolo cestello e centrifugarle con Salad Chef Junior. Poi tagliarle finemente con un coltello per erbe aromatiche, metterle nella ciotola con le altre verdure e mescolare bene. Pelare l'aglio, eliminare le estremità dello spicchio, tagliarlo a metà per il lungo e tritarlo finemente con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a).
Mescolare l'aceto di vino rosso, il sale, il pepe e lo spicchio d'aglio con un apposito bastoncino. Poi amalgamare nell'olio d'oliva. Versare delicatamente il condimento sulle verdure e mescolare bene. Tagliare la feta a pezzetti sopra le verdure usando Salad Chef Junior (inserto di taglio 2).
Sminuzzare le noci e aggiungerle all'insalata con i quinoa cotti. Mescolare delicatamente.

Verdure miste Wok

Ingredienti per 4 porzioni:
200 g di paprika
1 piccola zucchina
1 carota
100 g di broccoli
100 g di piselli dolci
150 g di funghi freschi
4 cipollotti
100 g di germogli di fagioli freschi
4 spicchi d'aglio
6 ctv d'olio
2 ctv di salsa di pesce
2 ctv di salsa di soya
2 ctv di salsa di ostriche
Pepe macinato fresco

Preparazione:
Tagliare a metà i peperoni, eliminare picciolo e semi, lavarli e tagliarli a quarti. Lavare la zucchina e tagliarla in pezzetti di ca. 10 cm. Poi sminuzzare il tutto con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3). Pelare la carota, tagliarla in pezzi di ca. 3 cm e poi a bastoncini mettendo i pezzi in verticale su Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Lavare i broccoli e staccare le rosette. Lavare e dividere a metà i piselli dolci. Lavare i funghi e i cipollotti e tagliarli a fette e a metà con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1b). Lavare i germogli di fagioli nel cestello piccolo e centrifugarli con Salad Chef Junior. Pelare l'aglio, eliminare le estremità dello spicchio, tagliarlo a metà per il lungo e tritarlo finemente con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a).
Scaldare l'olio nel wok e rosolare l'aglio. Aggiungere il peperone, la zucchina, la carota, i broccoli, i piselli dolci e i funghi e cuocere a fuoco vivo per 2 minuti, mescolando continuamente. Aggiungere la salsa di pesce, di soia e di ostriche e mescolare bene. Poi amalgamare i cipollotti e i germogli di fagioli e condire le verdure con il pepe. Servire immediatamente.

Suggerimento:
Questo piatto è perfetto ed è molto decorativo guarnito con rapanelli freschi. Hanno un piacevole colore allegro inoltre aggiungono un leggero sapore piccante.

Omelette ripiena di formaggio di capra

Ingredienti per 4 porzioni:

½-1 peperoncino verde (secondo i gusti)
2 spicchi d'aglio
100-175 g di formaggio di capra
8 uova
2-3 ctv di latte
Sale
Pepe bianco macinato fresco
Olio d'oliva
4 ctv di aneto tritato fresco
4 ctv di coriandolo tritato fresco
4 ctv di panna acida

Preparazione:

Tagliare a metà i peperoncini, eliminare picciolo e semi e lavarli. Pelare l'aglio, eliminare le estremità dello spicchio, tagliarlo a metà per il lungo. Tritare il tutto finemente con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a).
Tagliare a dadini anche il formaggio di capra con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Sbattere le uova con latte, sale e pepe. Versare un poco d'olio d'oliva in un tegame, scaldarlo e friggere velocemente un quarto delle uova sbattute, a fuoco basso. Sollevare i lembi in modo da cuocere tutto il liquido. Quando le uova saranno quasi rassodate spargervi sopra ¼ del peperoncino, l'aglio e il formaggio di capra, l'aneto e il coriandolo e ripiegare i lembi. Fare altre tre omelette con lo stesso procedimento. Guarnire con 1 ctv di panna acida e servire.

Baguette all'aglio e pomodori

Ingredienti per 4 porzioni:

3-4 pomodori
1 piccolo scalogno
Qualche foglia di basilico fresco
Olio d'oliva
Sale
Pepe macinato fresco
1 spicchio d'aglio
8 fette di baguette tagliate in diagonale

Preparazione:

Lavare e asciugare i pomodori. Togliere il picciolo e tagliarli a metà. Pelare e tagliare a metà lo scalogno. Sminuzzare il tutto con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a). Tritare grossolanamente le foglie di basilico e aggiungerle ai pomodori con olio d'oliva, sale e pepe e mescolare bene. Chiudere la ciotola Salad Chef Junior con il coperchio a chiusura ermetica, mettere in frigorifero e lasciar marinare per almeno 60 minuti. Poi condire con sale e pepe. Pelare l'aglio, eliminare le estremità dello spicchio. Scaldare poco olio d'oliva in una padella e friggere velocemente le fette di baguette da entrambi i lati finché saranno croccanti. Una volta dorate da entrambi i lati toglierle dalla padella e strofinare un lato con l'aglio. Metterci sopra la mistura di pomodoro e basilico e servire immediatamente.

Macedonia di frutta fresca

Ingredienti per 4 porzioni:

2 mandarini
4 fichi freschi
150 g di uva nera senza semi
1 mela
1 pera
2 banane
2 ctv di vino bianco
4 ctv di succo di lime
2 ctv di zucchero a velo

Preparazione:

Sbucciare e sfilettare i mandarini. Lavare i fichi, asciugarli tamponandoli e togliere picciolo ed estremità. Lavare l'uva, centrifugarla nel cestello piccolo Salad Chef Junior, poi togliere il picciolo e tagliare gli acini a metà. Mettere il tutto nella ciotola Salad Chef Junior. Lavare, tagliare a quarti e togliere il torsolo della mela e della pera. Sbucciare le banane e tagliarle a mezze fette con i quarti di mela e pera (inserto di taglio 1b). Aggiungere agli altri ingredienti. Per insaporirli mescolare il vino bianco, il succo di lime e lo zucchero a velo fino a formare un composto fluido. Versarlo sulla macedonia e amalgamare bene. Chiudere la ciotola con il coperchio a chiusura ermetica e lasciar insaporire per 15 minuti.

Flambé di frutta con gelato

Ingredienti per 4 porzioni:

½ ananas
3 banane
2 arance
50 g di burro
50 g di zucchero di canna
4 cl di rhum
4 dosi di gelato alla vaniglia o all'arancio

Preparazione:

Sbucciare l'ananas, tagliarlo a quarti e togliere il torsolo. Tagliare a cubetti con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Sbucciare le banane e affettarle con Salad Chef Junior (inserto di taglio 3). Sbucciare e sfilettare le arance e togliere i semini.

Far sciogliere il burro in un tegame. Mescolare delicatamente lo zucchero nel burro fino a farlo sciogliere. Versare la frutta nel tegame e mescolarla finché non sia coperta dalla miscela di burro e zucchero. Togliere il tegame dal fuoco, aggiungere il rhum e dare fuoco. Appena la fiamma si è spenta versare la frutta nelle ciotoline da dessert. Disporvi sopra una porzione di gelato e servire immediatamente.

Macedonia di frutta alla caraibica

Ingredienti per 4 porzioni:
1 melone honeydew
1 mango
1 ananas
4 kiwi
4 banane
2 arance
1 limone
1 tazza di yogurt naturale
1 lattina di latte di cocco
Zucchero a piacere
Buccia di arancia fresca

Preparazione:
Tagliare in quarti il melone, togliere i semi e separare la polpa dalla buccia. Pelare il mango, tagliarlo a metà e separare la polpa dal nocciolo. Sbucciare l’ananas, tagliarlo a quarti ed eliminare il torsolo duro. Tagliare il tutto a dadini Salad Chef Junior (inserto di taglio 4). Sbucciare i kiwi, dividerli a metà ed eliminare le estremità dure. Sbucciare le banane e tagliarle a fette con i kiwi (inserto di taglio 3). Spremere il succo delle arance e del limone e mescolarlo con lo yogurt e il latte di cocco. Aggiungere zucchero, se necessario. Mescolare i frutti e disporli nelle ciotole. Versarci sopra il succo e decorare con buccia d’arancia; servire.

Apple Crumble della mamma

Ingredienti per 4 porzioni:
3 mele grosse
25 ml di succo d’arancia
50 g di zucchero
½ cucchiaino di cannella
50 g di farina
1 pizzico di sale
2 ctv di burro morbido

Inoltre:
burro per imburrare la teglia

Preparazione:
Imburrare una teglia rettangolare (ca. 25 x 30 cm.). Sbucciare le mele, tagliarle a metà, togliere il torsolo e tagliare a bastoncini con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Disporli in file uniformi nella teglia. Spruzzarci sopra il succo d‘arancia. Mescolare 25 g di zucchero con la cannella, in una ciotola, e spargere sopra le mele. Nella stessa ciotola mescolare la farina, lo zucchero rimanente e il sale. Impastare con il burro fino a ottenere delle briciole. Spargerle sopra le mele. Cuocere in forno pre-riscaldato a 175°C per 40-45 minuti finché la superficie sarà dorata e le mele morbide.

Strudel di mele

Ingredienti per 4 porzioni:
300 g di farina
1 cucchiaino d'olio neutro
Un pizzico di sale
1 kg di mele aspre
50 g di zucchero
1 pizzico di cannella macinata
100 g di mandorle a filetti
50 g di burro
100 g di uva sultanina

Inoltre:
Olio per la teglia
Farina per la spianatoia
1 canovaccio
Zucchero a velo per decorare

Preparazione:
Impastare la farina, l'olio, il sale con acqua calda per formare una pasta morbida che si può arrotolare con le mani. Formare una pagnotta, spennellarla con poco olio e lasciarla per 30 minuti al caldo coperta da un canovaccio. Sbucciare le mele, tagliarle a metà e togliere il torsolo, il picciolo e i semini. Tagliare a bastoncini sottili con Salad Chef Junior (inserto di taglio 1a) e mescolare con lo zucchero, la cannella e le mandorle. Srotolare la pasta su un canovaccio precedentemente cosparso di farina. Stenderla in tutte le direzioni finché diventi molto sottile. Disporre fiocchetti di burro sulla pasta. Spargere la mistura di mele sopra la pasta lasciando libero 1/3 da un lato e spargere sopra l'uva sultanina. Arrotolare lo strudel servendosi del canovaccio lasciando libera quella parte senza ripieno. Disporre sulla placca da forno oliata infornare in forno pre-riscaldato a 210°C e cuocere per ca. 30 minuti. Cospargere lo strudel con zucchero a velo mentre è ancora caldo e servire immediatamente.

Suggerimento:
Con il burro si può spargere sulla pasta anche 50-100 g di marzapane a pezzetti.

Flan di macedonia

Ingredienti per 12 porzioni:
200 g di farina
1 cucchiaino di lievito per dolci
65 g di zucchero
1 bustina di zucchero vanigliato
30 ml di latte
50 g di burro
250 g di fragole fresche
150 g di uva nera
1 pesca nettarina
1 mela piccola
1 kiwi
1 banana
Il succo di ½ limone

Per glassare e per la crema:
1 confezione di glassa bianca
3 ctv di zucchero
200 g di panna da montare
1 bustina di addensante per la panna

Inoltre:
carta da forno

Preparazione:
Setacciare nel cestello la farina e il lievito sopra il piano di lavoro e formare un incavo al centro. Aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato e il latte. Mescolare e impastare con metà della farina. Aggiungere il burro a fiocchetti e impastare dal centro verso l'esterno fino a ottenere un impasto liscio. Foderare con carta da forno una teglia a bordi apribili e stendere 2/3 dell'impasto sul fondo. Con l'impasto restante formare un bordo arrotolato e disporlo attorno al bordo della teglia, stenderlo fino a 2 cm di altezza e premerlo delicatamente verso i bordi. Pungere l'impasto con una forchetta. Cuocere in forno pre-riscaldato a 180°C per ca. 25 minuti. Poi lasciar raffreddare. Lavare la frutta in acqua corrente nel cestello e lasciarla scolare. Lavare le fragole. Togliere il picciolo dai chicchi d'uva. Dividere a metà la pesca nettarina e togliere il nocciolo. Sbucciare, tagliare a quarti e togliere il torsolo delle mele. Tagliare a cubetti fragole, uva, pesca nettarina e mele con Salad Chef Junior (inserto di taglio 2). Sbucciare il kiwi, tagliarlo a metà e togliere la parte interna dura. Sbucciare le banane e tagliarle a mezze fette con il kiwi (inserto di taglio 1b). Mescolare subito la frutta con il succo di limone.
Amalgamare la glassa con 1 ctv di zucchero e 250 ml di acqua fino a ottenere un pasta liscia. Portare a ebollizione mescolando continuamente poi lasciar sobbollire per mezzo minuto. Far raffreddare la glassa per 3 minuti e poi mescolarla con la frutta. Stendere il tutto sulla base del flan e lasciar posare. Sbattere la panna con il resto dello zucchero e con l'addensante. Riempire una tasca da pasticceria e decorare il flan.